

# Akcie (apríl – jún 2017)

## Pravidelné akcie:

**Oslava narodenín a menín klientov** – posedenie pri kávičke a koláči vlastnej výroby, spoločne na konci mesiaca v jedálni DSS Nestor

**Gymnastika s REHA** – každý deň o 11:00 hod.

**Autogénny tréning** – každý utorok a piatok v snoezelen miestnosti

**Dokumentárne filmy** – každý pondelok popoludní (o zvieratách, cestopisy, atď.)

**Filmy pre pamätníkov** – každý piatok popoludní

**Tréning pamäti** – každú stredu o 9:30 – 11:00 hod.

**Posedenie „pri pohári piva a kartách“** – každú druhú stredu v popoludňajších hodinách

**Svätá omša** – prvý piatok v mesiaci o 11:15 hod., predtým možnosť sv. spovede

**Svätá omša** – každú nedeľu o 11:00 hod. v kaplnke

**Prechádzky, posedenie na terase v areáli DSS Nestor** – každé poobedie (podľa počasia)

*„Každá dobre využitá chvíľa sa stáva pokladom.“ (Svätý Ján Bosco)*

## Apríl 2017 - mesiac lesov

*„Svet okolo nás je plný nádherných prírodných javov, nad ktorými zastane rozum a srdce pookreje, ak ich dokážeme vidieť.“*

*„Príroda je oproti nám vo výhode, môže existovať bez nás, ale my bez nej nie!“*

Každý **pondelok** v tomto mesiaci (**od 3.4.**) sa stretneme **o 13:30 hod. pri pozeraní dokumentárnych cyklov o lesoch – prírodných krásach Slovenska.**

Spoločné maľovanie kraslíc klientov so žiakmi zo ZŠ Zázrivá (2 stretnutia v poobedňajších hodinách po vzájomnej dohode), rozhovor o Veľkej noci, zvykoch a tradíciách.

**3.4. - Medzinárodný deň bez násilia** – o 10:00 hod. – diskusia na tému: *„Násilie – prejav agresie, moci, nadradenosti alebo beznádeje?“* Medzinárodný deň bez násilia bol iniciovaný v roku 1996 v Texase. Vznikol na podnet spomienky na Martina Luthera Kinga, ktorý bol vodcom boja za práva černoškého obyvateľstva v USA a v tento deň roku 1968 bol zavraždený. Tento deň je venovaný prevencii a eliminácii násilia z celospoločenského hľadiska. Dôraz treba klásť na výchovu rodiny, školy a spoločnosti ako takej.

**7.4. – Svetový deň zdravia** – o 9:30 hod. – príprava a konzumácia ovocných a zeleninových šalátov. Svetový deň zdravia (World Healthy Day) bol vyhlásený v roku 1950 Svetovou zdravotníckou organizáciou (WHO) ako pripomenutie vzniku WHO v roku 1948.

*„Šťastie sa podobá zdraviu. Dokiaľ ho máš, ani si ho nevšimneš.“ (I. S. Turgenev)*

*„V zdravom tele zdravý duch.“ (Juvenalis)*

**11.4. – Deň narcisov: deň boja proti rakovine** – o 9:00 hod. – výroba papierových narcisov. Tento deň sa nesie v žltej farbe umelých a živých narcisov na podporu všetkých, ktorí čelia zákernej rakovine.

*„Život je drsná cesta plná nástrah, bolesti a potešení ale nech je aká je, stojí za to, keď nájdeš tú pravú osobu.“*

**18.4. – Európsky deň za práva pacientov** – o 10:00 hod. – diskusia na tému: *„Aké práva má slovenský pacient a ako si ich môže obhájiť?“* Európsky deň za práva pacientov bol vyhlásený na podnet Európskeho parlamentu a Európskeho hospodárskeho sociálneho výboru (EESC). Jeho cieľom je upozorniť na práva a povinnosti pacienta. Ide o príležitosť informovať, diskutovať a prijať záväzky na zlepšenie práv pacientov v Európe. Ľudia by sa mali viac zaujímať o svoj zdravotný stav, viac komunikovať a dožadovať sa svojich práv.

**– Medzinárodný deň žonglovania** – o 13:30 hod. – nácvik žonglovania s dvoma loptičkami. Medzinárodný deň žonglovania oslavuje zručnosti talentovaných ľudí, ktorí dokážu žonglovať s viacerými loptami, nožmi, palicami, krúžkami a inými objektmi vo vzduchu bez dotyku zeme. Žonglovanie je forma zábavy a tento deň je určený na jej šírenie a na stretnutia cirkusantov po celom svete.

**24.4. – Deň Zeme (22.4.)** – o 10:00 hod. – skrášlenie areálu – sadenie kvietkov, stromčekov. Deň Zeme vznikol ako reakcia na rozsiahle poškodzovanie životného prostredia. Tento deň sa začal oslavovať od roku 1970. Jeho cieľom je pripomenutie si našej závislosti na cenných daroch poskytované Zemou. Je potreba si uvedomiť, že zemské zdroje nie sú nevyčerpatelne, a preto sa treba venovať otázkam životného prostredia a prostredníctvom spoločného celosvetového úsilia chrániť jej poklady pre budúce generácie ľudí a ostatných tvorov žijúcich na Zemi.

**28.4. – Medzinárodný deň tanca** – o 13:00 hod. – pri tanci a speve si spomenieme na mladosť, „rozhýbeme svoje kosti“ ☺ Posolstvom dňa je oslava tanca, zjednotenie jeho všetkých foriem, zvýraznenie jeho schopnosti spájať ľudí rôznych národností a kultúr, prekročiť tak politické, kultúrne a etnické bariéry a sprostredkovať bohatstvo rôznych tanečných foriem a tradícií.

*„Tanec je ako život: je dobré ho mať naplánovaný, ale je treba byť pripravený aj improvizovať.“*

*„Tanec je pieseň tela.“ (Marta Graham)*

## Máj 2017 - mesiac lásky

*„Nevezmi si človeka, o ktorom si myslíš, že s ním môžeš žiť. Vezmi si toho, o ktorom si myslíš, že nemôžeš žiť bez neho.“ (Dr. James C. Dobson)*

*„Láska nebolí. Bolí len milovať nesprávneho človeka.“ (Beyoncé)*

*„Neexistuje liek na lásku, len milovať ešte viac.“ (Thoreau)*

Každý **utorok** v mesiaci (od 2.5.) si pozrieme film alebo prečítame o **13:30 hod. „niečo romantické“**.

**4.5. – Výročie úmrtia M. R. Štefánika** – o 10:00 hod. – čítanie autobiografie, diskusia. V tento deň spomíname na výročie smrti nášho hrdinu, vedca a politika Milana Rastislava Štefánika, ktorý tragicky zomrel pri zrútení lietadla neďaleko Ivánky pri Dunaji. Bojoval za slobodu svojho národa, za jeho jednotu proti utlačovateľom slovenského národa a pričínal sa o vznik prvej Československej republiky. Je vzorom vojenskej cnosti a hrdinstva.

**10.5. – Svetový deň: pohybom k zdraviu** – o 11:00 hod. – „neobyčajná“ rozcvička + športové hry. Tento deň poukazuje na problém pohodlného sedavého spôsobu života a z toho plynúceho vzrastajúceho počtu chronických ochorení spôsobených nezdravou výživou a nedostatkom pohybu. Cieľom tohto dňa je zvýšenie verejného povedomia o zdravom životnom štýle založeného na dostatku primeraného pohybu.

**12.5. – Svetový deň ošetrovateliek** – o 9:00 hod. - výroba darčiekov pre našich opatrovateľov a opatrovateľky. V tento deň sa v roku 1820 narodila anglická ošetrovateľka Florence Nightingalová, ktorá trpela týmto syndrómom a bola zakladateľkou prvej školy pre ošetrovateľky na svete. Cieľom je uctenie si práce ošetrovateliek, ktoré sú základom pre poskytovanie zdravotnej starostlivosti o hospitalizovaných.

**15.5. – Deň matiek** – o 10:00 hod. – vystúpenie detí z MŠ Zázrivá

*„Mama je tou, ktorá môže nahradiť všetkých, no ju nemôže nahradiť nikto.“*

*„Boh nemôže byť všade, a preto stvoril mamy...“*

*„Mama - to bola banka, kde sme ukladali všetky naše bóle a starosti.“*

*„Materinská láska je palivo, ktoré umožňuje normálnej ľudskej bytosti robiť nemožné.“*

**16.5. – Medzinárodný deň mlieka** – o 10:00 hod. – diskusia a posedenie pri pohári mlieka. Mlieko a mliečne výrobky predstavujú jednu z najdôležitejších a nenahraditeľných zložiek plnohodnotnej ľudskej výživy. Cieľom je poukázať a vyzdvihnúť ich biologicky významný obsah, mimoriadne nutričné vlastnosti a inšpirovať ľudí k tomu, aby mlieko zaradili do každodennej súčasti života.

**Ukážka výroby korbáčikov** – 13:00 hod. – zázrivská žena v kroji nám naživo ukáže ako sa ťahajú korbáčiky, prezentácia sa bude konať v areáli DSS Nestor, v prípade nepriaznivého počasia v jedálni.

## Jún 2017 - mesiac poľovníctva a ochrany prírody

*„Príroda nikdy nezradí srdce, ktoré ju miluje.“*

*„Skôr ako by sme mali prírode rozkazovať, by sme jej mali načúvať.“*

Každý **štvrtok** v mesiaci (od 1.6.) pôjdeme o **13:30 hod. na prechádzku, poprípade upravíme okolie DSS Nestor.**

**1.6. – Medzinárodný deň detí** – o 9:00 - výroba darčiekov pre deti z MŠ a ZŠ Zázrivá, ako poďakovanie za ich ochotu rozdávať radosť v našom zariadení.

*„Existuje len jedno jediné najúžasnejšie dieťa na svete a každá mama ho má.“*

*„Prvým šťastím dieťaťa je, že je milované.“ (Don Bosco)*

**Deň za správne rozhodnutie** – o 10:30 – diskusia na tému: *„Hod' si mincu, ak sa nevieš rozhodnúť.“* Tento deň siaha až do obdobia, kedy žil Július Caesar. Podľa tradícií si hodil mincu vždy, keď potreboval zistiť správne rozhodnutie. Odpoveďou mu bola „hlava“ na minci, kde bol jeho portrét.

**8.6. – Deň najlepších priateľov** – o 10:00 hod. rozprávanie zážitkov a vtipných príhod. Je dňom oslavy pravého priateľstva. Počiatkom bolo stretnutie asi štyridsiatich mladých ľudí v Richmonde v roku 2001. Od tohto dňa sa stretávajú ľudia každoročne v rôznych mestách, aby strávili spolu spoločné chvíle a oslávili svoj vzťah.

*„Priatelia sú anjeli, ktorí nám pomáhajú, keď naše krídla zabudli lietať.“*

*„Skutočné priateľstvo je ako voda. Je nevyhnutná pre život a veľmi ťažko sa dá nájsť.“*

**19.6. – Deň otcov** – o 13:00 hod. vystúpenie detí ZŠ Zázrivá (odovzdanie darčiekov k MDD od klientov).

*„Jeden dobrý otec je viac ako sto učiteľov.“*

*„Otec musí mať pre svoje deti čas.“ (Józef Augustyn)*

*„Najväčšia vec, ktorú môže otec urobiť pre svoje deti, je milovať ich mamu.“ (T. M. Hesburgh)*

**21.6. – Svetový deň hudby** – o 10:00 hod. počúvanie klasickej a ľudovej hudby pri šálke čaju.

*„Hudba a rytmus nachádzajú cestu k najskrytejším miestam duše.“ (Platón)*

*„Kto chce pochopiť hudbu, nepotrebuje ani tak sluch, ako srdce.“*

**Deň kvetov** – o 13:30 hod. – v areáli DSS Nestor sa stretneme pri sadení kvetov. Deň kvetov je určený záhradkárom a milovníkom zelene, ktorí oslavujú jar prostredníctvom rôznych podujatí, kde sa môžu dozvedieť množstvo informácií o kvetoch, starostlivosti o ne a majú tiež príležitosť kúpiť si zaujímavé rastliny.

*„Dívať sa, ako rastie obilie, ako kvitnú kvety; nadýchnuť sa za pluhom či iným náradím; čítať, myslieť, milovať, dúfať, modliť sa - toto robí ľudí šťastnými.“ (John Ruskin)*